

Nieuwsbrief september 2026

Voorwoord van de coördinator

Beste lezers,

Al een paar dagen zit ik te broeden op het voorwoord. En dan opeens gebeurt er iets en ik weet waar mijn voorwoord over gaat.

Sinds 3 maanden heb ik nu de parkinsonmedicatie via de pomp en daarvoor heb ik een sonde. Met die sondes beleef ik nog wel es wat. Inmiddels is nr. 3 aan de beurt.

De sonde nr. 2 is al een paar weken onrustig. Mijn lichaam is er niet echt enthousiast over en doet zijn best om de sonde eruit te werken. Elke dag is de sonde weer een stukje naar buiten gegaan en elke dag probeert de thuiszorg hem weer terug te duwen. Zo ook deze morgen....

Niets bijzonders op het eerste gezicht. Totdat ik erachter kom dat het gaasje bij de insteekopening van de sonde vies is. Als ik het gaasje eraf haal, schrik ik van wat ik zie. De sonde ligt eruit! HELP!!

Nu ben ik het bezit van een "nood-sonde". In geval van nood kan deze ingebracht worden ter voorkoming van dichtgroeien van de fistel. Dat dichtgroeien gaat heel snel. In de paar seconden na mijn ontdekking gaat er veel door mijn hoofd: noodsonde, naar MST Enschede voor nieuwe sonde, bellen enz.

Ik bel Anneke op en zij komt eraan. Ook bel ik de thuiszorg want ik kom handen

tekort. Ook de thuiszorg komt zo snel mogelijk.

Ondertussen zoek ik de noodsonde op en als Anneke er is, is er een paar extra handen die mij kunnen aanreiken wat ik nodig heb. Ik duw de noodsonde naar binnen en dit lukt gelukkig goed. Thuiszorg fixeert de sonde en na contact met MST gaat het richting Enschede.

Waar ik enorm tegenaan loop, is dat mijn hoofd nog wel kan bedenken wat er moet gebeuren. Maar de uitvoering is een ander verhaal. Mijn benen brengen mij niet meer zo snel waar ik naar toe wil. Mijn handen zoeken langer naar iets en laten nogal eens wat vallen. Het nadenken wordt moeilijker, er worden meer dingen tegelijk gevraagd en bij mij gaat de stress een rol spelen en we moeten snel op pad naar Enschede. En als ik het woordje snel hoor, schiet ik in de vertraging.

In het ziekenhuis aangekomen wordt er een nieuwe sonde geplaatst en daarmee ga ik weer naar huis. Weer een ervaring rijker. De volgende keer dat de sonde eruit ligt, spoel ik deze af en stop de sonde er weer in.

Helaas ging de middag niet zoals vooraf gepland: i.p.v. ijs eten bij Ekkelenkamp in Ommen, wordt het een soft ijsje in het ziekenhuis in Enschede. Ook lekker, maar toch anders/ minder lekker dan die van Ekkelenkamp.

Veel leesplezier!

Joke Pullen

COLOFON:

Parkinson Café Hardenberg e.o.

Coördinator:

Joke Pullen

Tel: 06-14056171

info@parkinsoncafehardenberg.nl

Adres bijeenkomst:

Het Morgenlicht,

Gramsbergerweg 59

7772 CV Hardenberg

**De Parkinson Vereniging** is dé

belangenbehartiger voor 50.000 mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme en hun naasten. Samen oefenen we meer invloed uit op het beleid van de overheid. We helpen elkaar met informatie, tips of een luisterend oor. Als u lid wilt worden of dit overweegt, vindt u meer informatie op:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/help-mee/lid-worden>

Word lid voor slechts € 3,75 per maand.

Mantelzorgwaardering 2026

Zoals elk jaar is er in veel gemeentes aandacht voor mantelzorgers. Het verschilt per gemeente hoe je dit moet aanvragen en waar en wat de waardering is.

In de gemeente Hardenberg kun je hier aanmelden voor de mantelzorgwaardering:

[Gemeente Hardenberg:](#)
[Mantelzorgwaardering](#)

Kijk op de site van uw eigen gemeente wat zij doen als mantelzorgwaardering.

Voor wie:

- langer dan 3 maanden mantelzorger bent;
- en minimaal 8 uur per week zorg verleent;
- aan een inwoner uit de gemeente of naastgelegen gemeente

Dit kan misschien iets verschillen per gemeente.



Inhoud

Voorwoord	1
Colofon	2
Mantelzorgwaardering	2
Inhoud	3
Wij herdenken	4
Uit het café van 17 september 2026	5
De Parkinson online collecte	7
Gespreksgroep Parkinson	8
Visio kennisportaal	8
Retourtje Slagharen-Hardenberg	9
Agenda Parkinson Café Hardenberg	12
Parkinson TV	13
Copy voor de nieuwsbrief	13
Even lezen...	14
Help!	15
Algemene info	17



Wij herdenken

Jennie Nijland-Altena
Geboren 11-01-1951
Overleden 11-07-2026

We wensen de kinderen en
(achter)kleinkinderen veel sterkte toe.



Iemand missen...

*Iemand missen hoort erbij
het doet alleen zo'n pijn,
dat alles met die iemand,
zo anders en zo mooi zou zijn.*

*Iemand missen hoort erbij,
het hoort bij ieders leven.
Je denkt terug aan hoe het
was
en huilt of lacht dan even...
Ellis Tabak*



Uit het café van 17 september 2026

(door Joke)

Kort verslag van de bijeenkomst 17 september 2026

Onderwerp: Wat doet Parkinson met jezelf en met je partner, familie en met de mensen dicht om je heen?

De spreker, Niels Farenhorst, leidde het onderwerp kort in.
Wat doet Parkinson met je denken, je voelen en je doen.

Denken: hoe denk je over je zelf
 Hoe denk je over het leven
 Hoe denk je over de zin van het leven

Voelen: Wat doet Parkinson met gevoelens die er kunnen zijn: verdriet, boosheid, en
 onzekerheid? Door de Parkinson kunnen deze gevoelens versterkt worden,
 maar ook kan vervlakking optreden.

Doen: zowel denken als voelen heeft invloed op wat we doen.

Er was deze middag veel tijd om met elkaar ervaringen te delen. Hier onder een aantal opmerkingen die op tafel kwamen:

Samen met haar partner is Truus aan het wandelen. Haar partner duwt de rolstoel. Het komt regelmatig voor dat er aan de partner gevraagd wordt hoe het toch met Truus gaat...en Truus zit erbij en kan gelukkig zelf vertellen aan de ander hoe het gaat. Maar het voelt niet fijn als dit gebeurt, verdriet of teleurstelling kan zomaar aanwezig zijn. Het is mooi als je aan de ander durft te vragen "vraag het aan mij, ik ben erbij". Ieder mens wil gezien worden en geaccepteerd worden.

Eén van de opmerkingen: Vraag aan **haar** (Truus) hoe het met haar gaat en aan **mij** (partner van) hoe het met mij gaat.

En de vraag "hoe gaat het?". Zo snel gesteld, maar is de ander geïnteresseerd of is het gewoonte van de mens om dat even tussendoor te vragen, alsof het een beleefdheidsvraag is. En hoe reageer ik terug. Heb ik wel zin om te vertellen hoe het gaat? En hoeveel vertel ik? De vraag "hoe gaat het vandaag?" is gemakkelijker te beantwoorden.

Andere opmerkingen:

Als partner van iemand met Parkinson sta je altijd aan: 24/7 - overbelasting, grenzen... als 'partner van' mag mij niets overkomen. Ik moet er altijd zijn voor de partner met Parkinson

Weemoed/heimwee/verdriet/dankbaarheid naar vroeger/ naar wat je kon/ hoe het leven toen voor je was.

Zo heeft u een klein inkijkje gekregen waar we met elkaar over gesproken hebben.



De **Parkinson online collecte** van 9 t/m 19 Oktober 2026



Tijdens de Online Collecte 10-daagse van ParkinsonNederland halen we geld op voor onderzoek dat van levensbelang is. Parkinson is de snelstgroeiende hersenziekte ter wereld; een meedogenloze ziekte die nog niet is te genezen en levens voorgoed ingrijpend verandert. De impact is enorm: mensen verliezen hun zelfstandigheid, hun werk, hun sociale leven. Elke dag krijgen 17 mensen in Nederland deze diagnose. Dat moet stoppen.

ParkinsonNederland werkt hard aan oplossingen. Bijvoorbeeld door onderzoeken die zich richten op het achterhalen van de oorzaak van parkinson. Want als we begrijpen waar het begint, komen we dichterbij genezing. Tot die tijd werkt ParkinsonNederland aan een beter leven voor mensen met parkinson en hun naasten.

Help je mee aan een wereld zonder parkinson?

Collectebus van Joke

Ook dit doe ik weer mee de online collecte.

Parkinson is een rotziekte. Al ruim 13 jaar leef ik dagelijks met Parkinson. En het wordt steeds moeilijker om er mee te leven. Parkinson neemt een steeds grotere rol in mijn leven. En zal dat ook blijven doen.

Onderzoek is hard nodig. Geef daarom nu!

Klik om bij mijn collectebus te

komen: <https://collecte.parkinson.nl/collecte/c2551019>

Wilt u mij helpen door een bedrag in mijn collectedoos te stoppen? Dat kan vandaag al. Dan haal ik mijn streefbedrag graag binnen voor het goede doel. En het liefst nog veel meer!

Hartelijke dank! Joke Pullen



Gespreksgroep
PARKINSON

De ziekte drukt een stempel op degene die de diagnose krijgt,
maar ook zeker op zijn of haar omgeving.
In een informele en ontspannen sfeer kunt u ervaringen delen,
gevoelens uiten en elkaar helpen met praktische tips en handvatten.

BIJEENKOMSTEN & LOCATIE 2026 (eerste helft)

15 okt. en 17 dec.

Wijksteunpunt De Schout, Schoutenhof 27 Hardenberg
Tijd: 13.30-15.00 uur

INFORMATIE & OPGAVE

Rianne Hekman
r.hekmanvandervegte@carinova.nl
06 33 04 38 28

Alie Hekman
gerritalie.hekman@gmail.com
06 43 45 29 99

Voor naasten en
mantelzorgers
van iemand met
Parkinson

Gespreksgroep 'Parkinson'

Datums 2026: 15 oktober en 17 december

Tijd: 13.30 uur – 15.00 uur

Locatie: wijksteunpunt de Schout, Schoutenhof 27, Hardenberg

Voor de maand oktober kunt u zich **opgeven** bij:

Alie Hekman 06-43452999
gerritalie.hekman@gmail.com

Informatie en opgave:

Rianne Hekman 06 33 04 38 28
r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Alie Hekman 06-43452999
gerritalie.hekman@gmail.com

[Visio Kennisportaal](https://kennisportaal.visio.org/)

Op donderdag 21 mei waren Juliette en Taetske aanwezig om een presentatie te geven over visuele problemen die kunnen ontstaan bij de ziekte van Parkinson, inclusief praktische tips en adviezen.

Als u nog meer informatie wilt over 'Parkinson en zien' kunt u op deze link klikken: <https://kennisportaal.visio.org/>

U komt dan op het Kennisportaal. Hier zijn per thema verschillende tips en adviezen te vinden met betrekking tot visuele problemen.

Retourtje Slagharen – Hardenberg

Slagharen 11-6-2026

Dag Joke,

Ik ben me ervan bewust dat alle zorgverleners hun best doen, en het goede met ons voor hebben. Zo zijn er ook veel regeltjes waar wij geen weet van hebben, ook door de verzekeraars worden eisen gesteld, en dat kan wel eens moeite en zorgen geven bij ons als patiënten.

Zo heb ik pas ervaren (de week van Pinksteren) wat een stress, bijv. medicatie kan veroorzaken..

Ik zag aankomen dat 1 soort medicatie (voor welbevinden en voor tegengaan tremor, waar ik veel last van heb) aan het opraken was, dus uitgeteld hoeveel dagen ik nog had. En het moeilijke is dat ze een paar weken eerder opgehoogd waren, van 4 naar 5 en later naar 6 tabletten, ja dan heb je er meer nodig. Die verhoging had ik met tellen ook meegenomen,

Maar wat is het geval, de neuroloog die dat voorschreef was niet mijn eigen neuroloog, maar een waar ik naar toe gestuurd ben voor eventueel een DBS-plaatsing.

Dus ik naar de apotheek en daar kreeg ik het advies om te vragen voor het recept en of ze dat wilden opsturen, want zonder recept konden ze geen medicatie verstrekken. Ik gebeld, ze zouden het opsturen. Een dag of 3 of 4 later nog niets gehoord, weer met de apotheek gebeld, ze hadden het recept nog niet ontvangen. Weer met de nieuwe neuroloog gebeld en daar kreeg ik te horen dat 4 dagen geleden het recept naar mijn apotheek was verzonden, om 12,58 uur, ja de tijd werd erbij vermeld,

Woensdag heeft Erik van de Fysio een mail gestuurd over dat recept. Na de Fysio ben ik naar de apotheek gegaan en heb ik alles op alles gezet om toch maar de medicatie te krijgen want mijn voorraad raakt op. Wat een spanning, ik heb daar 20 minuten aan de balie staan te leuren dat die medicatie in het week eind op was, en waar kan ik dan terecht ? Ik stond helemaal te schudden van de tremor, op het laatst kreeg ik een ander die mij geruststelde,

Er werd verteld dat alleen de nieuwe neuroloog het recept kon geven, en niet mijn vorige van Saxenburg, omdat de nieuwe neuroloog het opgehoogd had, en het niet automatisch verlengd wordt in zo een geval, maar hoe kan ik als patiënt weten wat automatisch gaat en wat niet? Op het doosje dat ik gebruikte, stond herhalen tot en met januari 2027. Dan denk je het is toch het herhaal recept ? Uiteindelijk kon ik toch voor het weekeinde de medicatie ophalen,

En weet je welke naam er als neuroloog op het doosje staat ? Nou mijn vorige van Saxenburg.

Eerder was dit niet mogelijk, maar ik was er blij mee, dat begrijp je , Erik van de Fysio had ook bericht gekregen dat het fout gegaan was, met het recept en het alsnog of weer opgestuurd zou worden.

Een dag of 3 later kon ik weer pillen ophalen, nu van de nieuwe neuroloog, 450 stuks, dus ik kan weer even vooruit.

Een week later had ik een telefonisch gesprek, met de nieuwe neuroloog en we kwamen tot de uitkomst, dat ik het DBS gebeuren nog niet ziet zitten, er zijn zóveel dingen wat mis kan gaan dat ik het nog niet aandurf, om dat te laten doen. De conclusie is dan dat ik dan weer naar Saxenburg terugverwezen word, naar een nieuwe neuroloog, want mijn vorige heeft op een andere plaats werk gevonden. Ik kreeg wel de raad, let goed op, dat je niet tussen wal en schip in raakt, omdat er te weinig neurologen zijn. Mocht ik wel weer belangstelling hebben voor DBS-plaatsing dan moet de Neuroloog van Saxenburg mij weer door verwijzen naar Punt voor Parkinson wat een onderdeel is van MST in Enschede,

Op maandag (2^e Pinksterdag) naar het westen geweest naar een huwelijksjubileum van mijn broer en schoonzus. Ik kon met mijn dochter en haar man meerijden. Maar o, o allemaal file en nog eens file, ik was helemaal op toen we er aankwamen. Ik was zó emotioneel, wat een spanning, de terugreis ging vlotter.

Bart

Hardenberg, 20 augustus 2026

Dag Bart,

O, wat herkenbaar, die stress gevoelens. Achteraf denk ik vaak "was al die stress nu nodig?" En meestal is het antwoord nee, het was niet nodig. Toch trap ik er een volgende weer in.

En het is voor een leek die medicijnen komt halen bij de apotheek ook niet te begrijpen hoe alle processen daar werken.

In mei heb ik enige tijd buitenshuis doorgebracht, niet vrijwillig. Ik mocht 3 weken verblijven op de afdeling Chirurgie in het ziekenhuis in Enschede. Het was de bedoeling dat ik 1 of 2 nachten na de operatie weer naar huis mocht. Helaas was er een complicatie waardoor ik uiteindelijk ruim 3 weken daar verbleef. En even tussendoor: wat was ik blij dat ik eindelijk naar huis mocht, een J-PEG sonde rijker en vele kilo's lichter.

Waar het mij nu om gaat is dat er in het ziekenhuis ook een apotheek is. En je begrijpt al dat er daar ook wel eens iets misging. Ik denk dat de medewerkers als zij mijn naam horen, nog precies weten wie ik ben en wat het toch ingewikkeld was om bij mij de juiste pillen in de juiste vorm te kunnen aanbieden.

Wat was het geval: ik had een maagsonde gekregen omdat ik een ileus had ontwikkeld. In mijn geval lag de maag helemaal stil. Dit hield in dat ik niet mocht drinken en eten. De medicatie en later ook de sondevoeding gingen via de PEG-sonde naar binnen. Laat ik het kort houden en vaststellen dat er een behoorlijk aantal dagen voorbijgingen voor er een

definitief plan was. Niet elke pil is op te lossen in water, niet elke pil is te vervangen door een andere pil. En ja, gelukkig ging de Parkinson Verpleegkundige meedenken en wist zij dat een van de parkinsonmedicatie vervangen kon worden door een pleister. Gelukkig maar, anders kreeg ik die pillen niet. Uiteindelijk is er overleg geweest met de afdeling neurologie over de pillen. Het eindresultaat was dat ik 13 keer op een dag een spuit met medicatie aangeboden kreeg. Waarvan ook 4 keer tijdens de nacht. Lang leve de nachtrust.

Het was goed dat deze oplossing er was. Maar achter dit verhaal zit veel stress, frustratie en verdriet bij mij.

Ik was me er al van bewust dat je als parkinsonmens bij een opname in het ziekenhuis goed moet opletten of je de juiste parkinsonmedicatie op de juiste tijd krijgt.

Maar ik heb nu ontdekt dat het soms vechten tegen de bierkaai is, en dat je overgeleverd bent aan de apotheek van het ziekenhuis. Hoe vervelend dat ook voelt. Op een gegeven moment was ik moe van het vechten en vond het wel best. Tot er een moment was dat ik dacht "dit komt niet goed". Vechtlust was terug en ik ging me er weer mee bemoeien. Het is tenslotte mijn lichaam.

Bart, dit is misschien niet de email, het verhaal wat je verwachtte van mij. Maar het heeft mij wel goed gedaan om dit op te schrijven. Misschien volgt er nog wel eens een verhaal vanuit mijn ervaringen van het ziekenhuisleven.

Hart. groet van Joke

Joke

Wordt vervolgd...

Bart de Haaij, woont in Slagharen, diagnose P sinds 2020, bezoeker van Parkinson Café Hardenberg.

Joke Pullen, 58 jaar, woont in Hardenberg, diagnose P sinds 2013, coördinator Parkinson Café Hardenberg.

Wilt u reageren? Mail naar info@parkinsoncafehardenberg.nl

Agenda:

Donderdag 19 november 2026:

Thema: De behandeling van slaap-
waakstoornissen bij de ziekte van Parkinson



Spreeker: Toine Schoutens, Verpleegkundige
werkzaam bij Propeaq

<https://www.propeaq.com/pages/parkinson>

Er wordt ingegaan op veelvoorkomende slaap- en
waakproblemen bij Parkinson en de impact daarvan
op het dagelijks functioneren. Naast algemene behandelopties besteedt hij specifiek
aandacht aan de behandeling met een bril met blauw licht. Hij deelt praktische inzichten en
toepasbare handvatten voor de praktijk.

Aanmelden voor de bijeenkomst op 19 november 2026 (i.v.m. de zaalindeling
en de kopjes koffie):

Aanmelden kan t/m dinsdag 17 november 2026 via info@parkinsoncafehardenberg.nl of
Joke Pullen, **06-14056171** (appen mag ook).

Aanmelden is zeer gewenst. Als het aantal bezoekers bekend is, kan de zaal daarop worden
ingericht zodat er voor iedereen een plekje is.

Datum Parkinson Café 2027:

(Programma onder voorbehoud)

Donderdag 21 januari 2027: Samen in gesprek.

De mensen met Parkinson gaan met elkaar in gesprek en de
partner/familie/mantelzorgers gaan met elkaar in gesprek.
De mensen met Parkinsonisme vormen ook een gespreksgroep
als hier genoeg belangstelling voor is.

Donderdag 25 maart 2027: Parkinson Café Hardenberg 12½ jaar.

Houd deze datum vrij.

Let op: dit is niet, zoals gebruikelijk is, de 3^e donderdag van de maand.

Donderdag 20 mei 2027: nog niet bekend.

Donderdag 16 september 2027: nog niet bekend

Donderdag 17 november 2027: nog niet bekend



PARKINSON TV Op de (meestal) laatste vrijdag van de maand begint om 16.00 uur een uitzending van Parkinson TV. Deze kunt u volgen via de volgende link: [Home - ParkinsonTV, voor iedereen geraak door de ziekte van Parkinson](#)
Op deze site kunt ook eerdere uitzendingen terugkijken.

Agenda Parkinson TV 2026:

Vrijdag 30 oktober om 16.00 uur: Lotgenotencontact & Parkinson
Vrijdag 27 november om 16.00 uur: Mobiliteit & Parkinson
Vrijdag 18 december om 16.00 uur: ParkinsonTV in beweging

Copy voor de nieuwsbrief

Heeft u iets te vertellen of te vragen? Heeft u een leuke column geschreven? Heeft u iets leuks of interessants voor de laatste bladzijde? Of heeft u een hulpmiddel over en wilt u die voor een klein of iets groter bedrag verkopen?

Lever dan een artikel of een oproep of een kleine advertentie in via de mail:

info@parkinsoncafehardenberg.nl

De redactie heeft het recht om de copy niet te plaatsen. Dan nemen wij contact met u op. Copy voor de volgende nieuwsbrief kunt u inleveren tot dinsdag 19 mei 2026. Het liefst in word document. Mail naar info@parkinsoncafehardenberg.nl

Even lezen:

Een oudere vrouw gaat naar de dokter en zegt:

“Ik heb een hele hand vol klachten. Zal ik ze eens opnoemen?”

“Vertel maar,” antwoordt de dokter.

“Mijn duim staat voor het gemis van mijn ouders. Mijn wijsvinger voor mijn lichamelijke klachten. Mijn middelvinger voor het feit dat ik steeds minder kan. Mijn ringvinger voor de eenzaamheid die ik soms voel. En mijn pink voor alle mensen om me heen die zijn weggevallen.”

“Dat is inderdaad een volle hand,” zegt de dokter.

“En uw andere hand?” vraagt hij nieuwsgierig.

“Dat zijn mijn zegeningen. Wilt u die ook horen?”

“Graag,” zegt de dokter.

“Mijn duim: ik heb elke dag genoeg te eten. Mijn wijsvinger: mijn huis is warm in de winter. Mijn middelvinger: er zijn mensen die mij helpen. Mijn ringvinger: ik ben de laatste tijd gespaard gebleven van extra pijn en ziekte. En mijn pink: ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen.”

De dokter kijkt naar haar handen.

De vrouw zegt: “dit zijn twee handen die verdriet hebben gekend, tranen hebben gedroogd en soms tot vuisten zijn gebald. Maar het zijn ook handen die weten wat leven is.”

Ze glimlacht en vervolgt:

“Weet u wat er gebeurt als ik mijn handen vouw om te bidden?”

De dokter schudt zijn hoofd.

“Dan breng ik mijn handen samen. Mijn hand met zegeningen legt zich over mijn hand met verdriet. Mijn vingers verstrengelen zich, en zo komen de moeilijke dingen tussen de zegeningen te liggen. Die zegeningen houden het verdriet als het ware tegen. In mijn gebed leg ik mijn zorgen bij God, en daarna tel ik mijn zegeningen.”

Ze kijkt hem rustig aan en zegt:

“Ik ben dankbaar dat ik twee handen heb. Ze houden elkaar in evenwicht — en zo blijft ook mijn leven in balans, en voelt het minder zwaar.”

De dokter knikt, vouwt zijn eigen handen en blijft een moment stil, verdiept in gedachten.

Bron: N.N.



'Wat is het moedigste dat
je ooit hebt gezegd?'
vroeg de jongen.



'Help,' antwoordde het paard.

Uit: De jongen, de mol, de vos en het paard
Geschreven door Charlie Mackesy

Algemene informatie:

Voor de partner/familie/mantelzorger:

Waar kunt u als mantelzorger voor hulp, informatie of begeleiding terecht?

Hier vindt u de namen en adressen waar u als mantelzorger terecht kunt voor praktische vragen en voor ondersteuning bij het mantelzorger zijn.



Gespreksgroep
PARKINSON

De ziekte drukt een stempel op degene die de diagnose krijgt, maar ook zeker op zijn of haar omgeving. In een informele en ontspannen sfeer kunt u ervaringen delen, gevoelens uiten en elkaar helpen met praktische tips en handvatten.

BIJeenkomsten & Locatie 2026 (eerste helft)

15 okt. en 17 dec.

Wijksteunpunt De Schout, Schoutenhof 27 Hardenberg
Tijd: 13.30-15.00 uur

INFORMATIE & OPGAVE

Rianne Hekman
r.hekmanvandervegte@carinova.nl
06 33 04 38 28

Alie Hekman
gerritalie.hekman@gmail.com
06 43 45 29 99

Voor naasten en mantelzorgers van iemand met Parkinson

Gespreksgroep 'Parkinson'

Datums 2026

Tijd: 13.30 uur – 15.00 uur

Locatie: wijksteunpunt de Schout, Schoutenhof 27, Hardenberg

Informatie en opgave:

Rianne Hekman 06 33 04 38 28

r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Alie Hekman 06-43452999

gerritalie.hekman@gmail.com

Mantelzorgmakelaar Janet Hoving

Telefoon: 06 - 57 818 705 WhatsApp

Mail: info@mantelzorgmakelaar-janet.nl

Website: <https://www.mantelzorgmakelaar-janet.nl/>

Facebook: <https://www.facebook.com/MantelzorgmakelaarJanet/>

Carinova Mantelzorgondersteuning

Voor alle mantelzorgers in de gemeenten Hardenberg en Ommen. Voor **concrete ondersteuning van mantelzorgers** kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg van Carinova:

Rianne Hekman, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 06 33 04 38 28

E r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Marieke Rensink, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 06 12 20 62 07

E m.rensinkhekman@carinova.nl

URL www.mantelzorgondersteuningcarinova.nl

FB <https://www.facebook.com/carinovamantelzorgnoord>

Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen

Het Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen wil mantelzorgers ondersteunen in de zorgtaak die zij vervullen voor iemand in hun naaste omgeving. Als mantelzorger kun je hier terecht met al uw vragen. Het contact verloopt via de website, de email maar ook telefonisch. We bieden informatie of kunnen met u op zoek gaan naar passende ondersteuning. Uw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor uw situatie.



Mantelzorgnetwerk Hardenberg:

Ellen Hamhuis

T 06 - 12 02 97 83

info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl

www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/



Mantelzorgnetwerk Ommen:

Sandra Koning

06-51003180

s.koning@carinova.nl

info@mantelzorgnetwerkommen.nl

www.mantelzorgnetwerkommen.nl/

Overige nuttige informatie:

Even met iemand praten?



Soms is het fijn om even met iemand te kunnen praten over wat u bezighoudt als het gaat over de ziekte van Parkinson en alles wat erbij komt kijken.

Dan kunt u bellen met:

Gert, ervaringsdeskundige	06-20235145
Joke, ervaringsdeskundige	06-14056171
Alie, speciaal voor mantelzorgers	06-43452999



Parkinson boksen bij Praktijk Bewegingsvrij, hier werk je onder professionele begeleiding aan o.a. balans, motoriek, stabiliteit, kracht, soepelheid, reactievermogen, cognitieve functies, het verminderen van stress en depressie.

Voor wie: Iedereen met parkinson(isme)

Waar: Praktijk Bewegingsvrij

Adres: J.C Kellerlaan 22, 7772SG, Hardenberg

Telefoonnummer: 0638537832 mail:

info@bewegingsvrij.nl

Website: www.bewegingsvrij.nl

Dagen: Maandagochtend van 10.00 – 11.30

Donderdagochtend van 10.00 – 11.30

Zaterdagochtend van 9.30 – 11.00

(bij voldoende deelnemers)

Kosten: Voor 1 x per week €45,- per maand

Voor 2x per week €65,- per maand.

Let op, de kosten zijn per maand, niet per keer.

U mag altijd een keertje (gratis) mee komen doen, geef dit wel van tevoren bij ons aan zodat wij rekening kunnen houden met uw komst.



Punt voor Parkinson Twente



Punt voor Parkinson Twente
Het Borsthuis
P.C. Borstlaan 10
7555 SH Hengelo
T 088 708 56 01

Verwijzing naar Punt voor Parkinson

Patiënten uit Twente kunnen voor hun behandeling bij Punt voor Parkinson Twente terecht. Hiervoor heeft u een verwijzing van een neuroloog van één van de Twentse ziekenhuizen (MST en ZGT) nodig.

Daarnaast kunnen de specialisten van Punt voor Parkinson Twente uw neuroloog ondersteunen en advies geven over de behandeling.

Openingstijden

De kliniek is 24 uur per dag geopend (7 dagen per week).

De polikliniek is geopend op maandag, woensdag en donderdag tussen 8.00 en 16.30 uur.

Telefonische bereikbaarheid

U kunt ons tijdens werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur bereiken op: 088 708 56 01

Wilt u een filmpje zien over Punt voor Parkinson Twente: [Punt voor Parkinson - Medisch Spectrum Twente \(mst.nl\)](https://www.mst.nl/punt-voor-parkinson-medisch-spectrum-twente)



ANWB AutoMaatje

Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. Je betaalt de onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger als je gereden wordt.

Aanvragen van een rit 2 dagen van tevoren.

Meer informatie of meedoen?

ANWB AutoMaatje Hardenberg:

Bel: De Stuw 0523-208425.

Mail: automaatje@destuw.nl

ANWB AutoMaatje Ommen:

Bel: 06 – 5573 2945

Maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 uur.

Mail: automaatjeommen@wijz.nu



PARKINSONISME HARDENBERG
CAFÉ NIEUWSBRIEF



DE HOOFDZAAK

**HARDENBERG
DEDEMSVAART**



www.destuw.nl



Welkom bij De Hoofdzaak

*"Wij zien eerst de mens, uniek en betekenisvol.
Dan blijkt er veel mogelijk!"*

De Hoofdzaak is een plek in de buurt voor mensen met (beginnende) dementie en geheugenproblemen of hun naasten. We zijn met vaste gezichten aanwezig op bepaalde dagdelen in Hardenberg en Dedemsvaart. Op die dagdelen is het mogelijk om binnen te lopen voor een praatje en informatie, ontmoeting of andere activiteiten. We sluiten aan bij de interesses en mogelijkheden van de bezoeker.



De Hoofdzaak is een informatiepunt waar mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers ondersteund worden bij het dagelijks leven. Wij bieden een plek waar mensen zich thuis voelen en zichzelf kunnen zijn, onze insteek is daarom 'niets moet en alles mag'. Wij streven ernaar dat mensen met dementie zo lang mogelijk met ondersteuning van mantelzorgers, familie en vrienden zelfstandig kunnen functioneren en deel kunnen nemen aan de samenleving. We moedigen het benutten van de talenten van mensen aan. Een indicatie of een diagnose is niet nodig om deel te nemen.

De Hoofdzaak wil perspectief bieden en voorkomen dat mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers in een isolement belanden.

Wilt u graag meer weten of wilt u eerst eens in gesprek over de mogelijkheden, neem dan contact op met De Stuw via 0523 - 26 74 78 of info@destuw.nl.

Contact

Hardenberg

Noaber, De Brink 36
Dinsdag 10.00 - 12.00 uur
Donderdag 13.30 - 16.00 uur

Dedemsvaart

De Magnolia 108
Dinsdag 14.00-16.30 uur
Donderdag 14.00-16.30 uur